



ਸੋਰਾਇਟਿਕ ਗਠੀਆ (PsA)

- ਸੋਰਾਇਟਿਕ ਗਠੀਆ (PsA) ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਚੰਬਲ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚੰਬਲ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੋਰਾਇਟਿਕ ਗਠੀਆ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ (ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ) ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹੋਣ) ਦੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ - ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ - ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PsA ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟਿਸ਼ੂਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਨ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਛਿਲਕੇਦਾਰ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚੰਬਲ ਵਜੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

PsA ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ

ਜੋੜ ਉਹ ਥਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਝੁੱਕ ਸਕੋ, ਮੁੜ ਸਕੋ, ਖਿੱਚ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਸਕੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਦੀ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਝਟਕੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜੋੜ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਪਟੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਢਾਂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਨਥੀਸੇਸ ਉਹ ਟਿਸ਼ੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉਪਰ ਪਰਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ, ਜਲਨ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋੜ ਅਕੜਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ, ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਐਨਥੀਸੇਸ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਹਰ 28-30 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਾਇਅਸਸ ਚੰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੱਕਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਹਾਲੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਸੈੱਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਉੱਭਰੇ ਹੋਏ, ਛਿਲਕੇਦਾਰ ਧੱਬੇ।

ਲੱਛਣ

PsA ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਜਲਨ
- ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ
- ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਛਿਲਕੇਦਾਰ ਫੋੜੇ (ਚੰਬਲ)
- ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥਕੇਵਾਂ, ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਥੋਸਿਸ (ਐਂਥੀਸਾਈਟਿਸ) ਦੀ ਸੋਜਸ, ਅਕਸਰ ਅੱਡੀ 'ਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਚਿੱਬ (ਟੋਏ)
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ
- ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਲਾਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਜਲੂਣ, ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਫਲੇਅਰ (ਭੜਕਣ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੇਅਰਸ ਅਣ-ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ

ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣੂਵੰਸ਼-ਕਣ (ਜੀਨ) ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

PsA ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ HLA-B27 ਨਾਮਕ ਅਣੂਵੰਸ਼-ਕਣ (ਜੀਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਜੀਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ PsA ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਗ, ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਣੂਵੰਸ਼-ਕਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਸੋਰਾਇਟਿਕ ਗਠੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 30-50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂਚ

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ PsA ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸੋਰਾਇਟਿਕ ਗਠੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਇਮੈਟਾਇਡ ਗਠੀਆਂ, ਗਾਊਟ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਾਈਟਿਸ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜ, ਧੱਫੜ, ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਬ ਪੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਜੋ ਸੋਜ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਣੂਵੰਸ਼-ਕਣਾਂ (ਜੀਨਾਂ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ HLA-B27) ।

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

PsA ਲਈ ਜਲਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ, ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ PsA ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਇਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਬਲ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ (ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਮਾਹਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

ਹਾਲਾਂਕਿ PsA ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ

ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ (ਜਾਂ ਪੀੜਨਾਸ਼ਕ) - ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ
- ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਰੱਗਜ਼ (NSAIDs) - ਸੋਜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ
- ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ - ਸੋਜ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
- ਰੇਗ-ਸੋਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀ-ਰਾਇਮੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ (DMARDs) - ਤੁਹਾਡੇ ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਬਿਓਲੋਜਿਕਸ ਅਤੇ ਬਾਇਓਸਿਮਿਲਰ (DMARDs) - ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਚਮੜੀ ਇਲਾਜ- ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਬਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੱਲ੍ਹਮ ਅਤੇ ਕਰੀਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ (UV) ਲਾਈਟ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ - ਆਪਣੇ PsA ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੂਝਵਾਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਸਰਤ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੈਂਡਜ਼-ਆਨ (ਹੱਥੀਂ ਫੁਹ

ਕੇ) ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ OT ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ OT, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇਵਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਰਾਮ, ਧਿਆਨ-ਭਟਕਾਉਣ, ਗਾਈਡਡ ਇਮੇਜਰੀ (ਦਰਦ, ਤਣਾਅ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚਿੰਤਰਾਂ 'ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ -

ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਰਤਨ, ਐਰਗੋਨੋਮਿਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਹੱਥੇ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ - ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਰਹੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੀਆ ਖਾਓ - ਜਦੋਂ ਕਿ PsA ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ - ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ PsA ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ

ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਰੇ-ਫਿਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਪੂਰਕ ਇਲਾਜ - ਮਾਲਸ਼ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ (ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ) ਵਰਗੇ ਇਲਾਜ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਗਠੀਏ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ

PsA ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜੋੜ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਨਸ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰਜਨ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਸਰਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ
- ਰਾਇਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ
- ਡ੍ਰਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ (ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਮਾਹਰ)
- ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ
- ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ
- Musculoskeletal Australia
www.msk.org.au
MSK ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ: 1800 263 265

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀ MSK ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫੋਨ 1800 263 265 ਜਾਂ ਈਮੇਲ

helpline@msk.org.au

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਸੋਰਿਆਟਿਕ ਗਠੀਏ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
- ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਆਗਾਮੀ ਵੈਬੀਨਾਰ, ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਗਮ।

ਹੋਰ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ

- Better Health Channel (ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ)
www.betterhealth.vic.gov.au
- Australian Physiotherapy Association (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
www.physiotherapy.asn.au
- Exercise and Sports Science Australia (ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿਗਿਆਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) www.essa.org.au
- Medicines Line (ਮੈਡੀਸਨਜ਼ ਲਾਈਨ) - ਟੈਲੀਫੋਨ 1300 MEDICINE (1300 633 424) www.nps.org.au
- Occupational Therapy Australia (ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) www.otaus.com.au

This resource was developed with funding from Novartis.

